

Témoignage de salariée

Retour sur mon stage

Me voilà revenue après avoir passé deux semaines de stage à la Ferme de Kermorvan à Ploénour Lanvern. J'ai été accueillie par Clément, producteur d'huiles essentielles bios et locales, et Caroline, qui confectionne des fromages de chèvre. Durant ces deux semaines j'ai donc été initiée aux secrets de la distillation, ainsi qu'à la traite des chèvres, à la main ou à la machine. Je suis allée dans cette ferme car je m'intéresse aux plantes et à leurs vertus, ainsi qu'aux différentes manières de les utiliser (tisanes, huiles essentielles, teintures...). En compagnie de Clément j'ai donc appris comment extraire l'huile essentielle des plantes, notamment de la Criste-Marine (photo ci-dessous), fleur qui pousse au bord des plages, dont la saison vient de se terminer.



Criste marine

En effet, même si la Ferme de Kermorvan produit des huiles essentielles dont l'utilisation est majoritairement à but médicinale, le mois de septembre est réservé à la cueillette et la distillation de cette fleur dont l'huile est très demandée par les parfumeurs, notamment à Grasse.

Tous les matins nous nous occupons des chèvres, nous les nourrissons puis nous nous mettons à la traite (qui, manuellement, demande une sacrée poigne !).

Après les avoir sorties, selon le temps, nous allons à la plage faire de la cueillette, ou bien passons la journée à distiller avec un alambic chauffé au feu de bois.

J'ai beaucoup aimé ce stage, j'y ai appris beaucoup de choses au niveau de la phytothérapie, j'ai apprécié les après-midi de cueillette au bord de la mer ainsi que le travail avec les chèvres (je n'avais jamais travaillé avec les animaux jusqu'ici et ça a été un plaisir). Ces deux semaines m'ont vraiment motivées pour continuer à apprendre les diverses utilisations des vertus des plantes, et m'a conforté dans l'idée que le travail de plein air, surtout celui de la terre, était fait pour moi.

Raphaëlle.



Feuille de Chou n°219

-La petite gazette réalisée par les Jardinières et Jardiniers en parcours insertion-



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°42
Du 16/10 au
22/10/2017

221 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr

www.panierbiolacoudraie.org

La tétragone

Nous allons parler d'un légume peu connu, (présent dans notre grand panier de la semaine) surnommé « épinard de Nouvelle-Zélande » (originaire de ces îles du Sud Pacifique) et plus communément appelé « Tétragone ». Ses feuilles sont assez charnues, très tendres et possèdent un goût agréable. Ce légume d'été peu se consommer en salade, mais aussi cuit, de même manière que l'épinard.



Classée dans le rang des légumes oubliés avec le panais, le crosne ou encore le rutabaga, la tétragone est aussi appelée épinard d'été, de par la forme, ainsi que la disposition de ses feuilles, mais ces deux légumes ne sont pas de la même famille. Riche en vitamines B1, B2 et C, cette annuelle n'a que des bienfaits nutritionnels.

Voici une petite recette de clafoutis de tétragone et parmesan, tout aussi appréciable. Bonne dégustation !

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Courge	musquée	Kg	3.00 €	1 kg	3.00 €	1 kg	3.00 €
Tomate	ancienne	Kg	4.00 €	0.500 kg	2.00 €	0.500 kg	2.00 €
Poireau		Kg	2.80 €	0.500 kg	1.40 €	0.500 kg	1.40 €
Celeri rave		Pièce	2.00 €	1 p.	2.00 €	1 p.	2.00 €
Oignon		Kg	2.80 €	0.400 kg	1.10 €	0.400 kg	1.10 €
Chou chinois		Pièce	2.80 €			1 p.	2.80 €
Poivron		kg	5.50 €			0.220 kg	1.20 €
Tétragone	cornue	Kg	7.50 €			0.200 kg	1.50 €
Total					9.50 €		15€

Echos des jardiniers

Les courges ont été récoltées, triées et rangées dans la courgerie.

L'outil de travail de la terre, le canadien a été réparé.

Zoom sur le jardin

Plantation : laitue, mesclun

Récolte : Courge

Semis : pourpier, mâche, aneth, oignon rouge

Le légume de la semaine et sa recette



Purée de courge musquée au lait de coco et épices

Pers : 5 Préparation : 15 min Cuisson : 55 min

- Un petit peu de sésame
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 bel oignon
- Quelques graines de fenouil
- 800 g de courge musquée
- 1 cuillère à soupe de coriandre
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 2 cuillères à café de cumin
- 2 gousses d'ail
- 3 ou 4 cuillères à café de curry
- Riz jasmin ou basmati pour servir avec

- 1- Eplucher et couper la courge en petits cubes. La faire précuire à la vapeur 30 minutes.
- 2- Couper l'oignon en deux (mettre de côté une moitié). Mixer une moitié avec les deux gousses d'ail épluchées et hachées, ainsi que les épices (fenouil, curry, cumin, gingembre, coriandre, sésame) jusqu'à obtenir une purée.
- 3- Emincer l'autre moitié et la faire revenir dans un peu d'huile, 5 minutes.
- 4- Ajouter la « purée » d'épices et faire revenir quelques secondes. Puis verser le lait de coco ainsi que les dés de courge musquée et le concentré de tomates. Laisser mijoter à feu doux 20 minutes en remuant régulièrement. Mixer en purée et servir chaud. Vous pouvez aussi rajouter quelques feuilles de coriandre fraîche.